



Pole – Dancer

Pole - Fit - Britt

Polefitness-Instructor

Britt Schröder

Harkortstr. 2 , 45145 Essen

Tel: +49 201-79989312 Mobil: +49 177 2763359

Mail: info@poledance-britt.de
www.Poledance-Britt.de



Pole – Dancer

Pole - Fit - Britt

Polefitness-Instructor

Britt Schröder

Harkortstr. 2 , 45145 Essen

Tel: +49 201-79989312 Mobil: +49 177 2763359

Mail: info@poledance-britt.de
www.Poledance-Britt.de

Programm:

Freitag: **17.03.2017**

Uhrzeit	Beschreibung	EUR
20:00	Doppelstunde Poledance basic-medium	30

Samstag: **18.03.2017**

Uhrzeit	Beschreibung	EUR
11:00 – 13:00	Doppelstunde Poledance basic-medium	30,-
17:00 – 18:30	Poledance-Spezial – Basic-medium Kleines Hoftheater – Lübeck e.v.	15,-

Sonntag: **19.06.2016**

Uhrzeit	Beschreibung	EUR
Ab 13:00	Privatstd. Nach Vereinbarung möglich	

Programmänderungen vorbehalten. Alle Termine nach Vereinbarung. Für Terminwünsche oder spezielle Einzeltrainings spricht uns einfach an. Die Kursinhalte werden jeweils an die Teilnehmer angepasst.

Preise:

je 1h Kurs 15,- EUR pro Person (bei 4h Paketpreis 55,- EUR)
Privatstunden 1 Pers.: 1h 40,- EUR, Doppelstunde 70,- EUR p/P
geteilte Privatstunde 2 Pers: 30,- EUR, Doppelstunde 50,- EUR p/P

Buchungen per E-Mail: polebritt@flink1.de oder Tel.: 0177/2763359

Details und weitere info auf www.poledance-britt.de

auf Facebook: <https://www.facebook.com/PoleFitNord>

Unsere Trainerin – Britt - ist ausgebildeter Polefitness Instruktor, mit verschiedenen Zertifizierungen. Sie hat über 7 Jahre Poledance-Erfahrung und bildet sich ständig weiter. Sie ist bereits zweifache „Deutsche Polesportmeisterin“ (2015/2016) in der Kategorie professional Masters 40+. Britt ist außerdem zertifizierter IPSF-Judge und war z.B. bei den PoleSport Weltmeisterschaften 2015 und 2016 als Jurymitglied in London dabei.

Da die Workshops in privater Umgebung bei einer Teilnehmerin stattfinden, die so freundlich ist, uns Ihre Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen, gibt es die genaue Adresse in Heidgraben erst nach Anmeldung.

Wenn Ihr an den Workshops teilgenommen habt, könnt Ihr auch mit der Gastgeberin gemeinsame Übungstermine vereinbaren, solange Ihr noch keine eigene Stange habt.

Privat Poledance lernen!
Jetzt auch wieder private Workshops im Hamburger Raum:



Fitness für jede Frau / Mann

Nächster Termin: 17.-18.03.2017

in Planung: 14.-17.03.2017 oder 22.-23.04.2017, 13.-14.05.2017



Workshop-Wochenende in Heidgraben

Willkommen bei Pole-Fit-Britt

Poledance für jede Frau / Mann - kein Studio

Wolltest Du auch schon immer etwas für Dich tun, suchst Du ein komplexes Trainingsprogramm und hast keine Lust auf Fitnessstudio?

Dann probier Poledance mit Britt in privater Atmosphäre.

Poledance / Polefitness – Was ist das?

Poledance (engl. für Stangentanz) ist eine Tanz- und Sportform, nicht zu verwechseln mit Table-Dance oder Striptease.

Es ist ein intensives Fitness & Dance Training, bei dem mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Poledance ist eine Kombination aus Tanz und Akrobatik an der Stange, macht sehr viel Spaß und ist abwechslungsreich.

Es ist für jedermann/Frau schnell erlernbar und zeigt sehr schnell Trainingserfolge.



Was ihr braucht:

Möglichst kurze Trainings Sachen (Hotpants, Top) Socken oder Ballerinas und gute Laune ;-)

Am Kurstag bitte keine Bodylotion benutzen.

Voraussetzungen:

keine besonderen tänzerischen oder akrobatischen Vorkenntnisse nötig, da alles schrittweise erlernt und stufenweise aufgebaut wird, teilnehmen kann also jeder der diesen neuen Fitnesstrend ausprobieren möchte.

Das Programm ist speziell zusammengestellt und wird individuell angepasst. Das bedeutet Ihr macht Euer regelmäßiges Training allein oder zu zweit selbständig zu Hause. Wir geben Euch sozusagen Hausaufgaben, bis wir Euch beim nächsten Mal neue Tricks zeigen können.

Ach wenn Ihr noch keine Stange besitzt, zeigen wir Euch Übungen, die Euch dann beim nächsten Mal an der Stange helfen werden.

Kursbeschreibung:

Jeder Kurs besteht aus:

- Warm-up – Aufwärmtraining, enthält Kräftigungs- und Stretchingübungen aus u.a. Pilates und Yoga (um den Körper auf die Anstrengung vorzubereiten und Zerrungen und Verletzungen vorzubeugen)
- dem eigentlichen Pole-Training und
- Cool down (Ausdehnen und Stretching, auch um einem möglichen Muskelkater entgegenzuwirken)

Poledance Workshop:

(Kurzchoreographie / Combo über 4-6 Kursstunden)

Leistungsstufen basic, medium, 2 - 6 Teilnehmer, Dauer 120 min

Ein Poledance-Workout besteht aus verschiedenen Poletricks und einer Choreographie (Abfolge mehrerer Figuren).

Ihr lernt in jeder Stunde mindestens eine neue Figur und Übergänge an der Stange. Die einzelnen Elemente werden passend zur Musik zusammengefügt.

Die verschiedenen Elemente sind:

- Spins (Drehungen)
- Climbs (Klettern)
- Splits&Posings (gehaltene Figuren)
- Haedovers/Overturns (Kopfüberfiguren)

Sie werden systematisch je nach Schwierigkeitsstufe in sinnvoller Reihenfolge erlernt.

Da wir nicht so viele Kurszeiten haben, wird das Training variiert, es wird jeweils mal mehr auf PowerPole (Kräftigungstraining), Streching, Technik oder Choreo (Tanz) fokussiert.

Leistungsstufen:

Basic – entspricht Level 0-2 (Beginner)

Medium – entspricht Level 3-5 (fortgeschritten)

Advanced – entspricht Level 6-8 (professional)

Die Kurse werden systematisch aufgebaut und es werden verschiedene Übungen kombiniert, die auch nach Schwierigkeitsgrad variiert werden können.

Der Teilnehmerkreis wird bei uns nicht nach Level getrennt, es können Anfänger und Fortgeschrittene gleichzeitig trainieren, wobei für jeden der Schwierigkeitsgrad je nach Level angepasst wird, es gibt verschiedene Variationen der Übungen.

Wir trainieren grundsätzlich barfuß (Socken) und zuerst an der statischen Stange. Nach Absprache mit den Teilnehmern auch an der spinning-Stange und am Ende einer Choreographie auf Wunsch auch mal mit High-Heels.